

Et pour celles qui veulent pousser la décroissance à fond :

Tu peux récupérer l'eau de trempage de tes serviettes ou le contenu de ta coupe menstruelle… Dilué dans l'eau, ton flux menstruel fera un excellent engrais pour tes plantes, 100 % naturel !

Où se procurer ces produits ?

Le seul petit problème, c'est que ces produits alternatifs ne sont pas si faciles à trouver : les fabricants de tampons et serviettes n'ont pas grand intérêt à laisser des produits réutilisables envahir le marché. Vous pouvez tout de même essayer de vous les procurer dans certains réseaux militants, ou dans des magasins bio. Sinon, il reste toujours la solution d'internet, et voici des sites proposant ce type de produits :

- *www.maman-nature.com*
- *www.babyo.fr*
- *http://actesante.encatalogue.com*
- *www.ecofamille.com*

Le marché de l'hygiène féminine est entre les mains de trois principales compagnies multinationales, Procter & Gamble, Johnson & Johnson et Kimberly-Clark, qui produisent tampons et serviettes, mais aussi produits de beauté, produits ménagers, produits pharmaceutiques, alimentation, etc. Sachez qu'environ 80 % des produits de consommation courante sont justement achetés par les femmes! Cela fait de nous la cible principale de ces entreprises. Cela nous donne aussi un pouvoir phénoménal. Si l'argent régit le monde, nos achats constituent un réel acte politique.



Reprenons le controle de nos corps !

La menstruation

Depuis la nuit des temps, les femmes connaissent des périodes de menstruations. Appelées lunes autrefois, elles étaient considérées comme sacrées, propices aux rituels, témoignant du plein pouvoir féminin.
Aujourd'hui, dans un monde aseptisé qui nous pousse inexorablement vers la négation de nos propres corps et le refus de ce qu'ils sont, de ce qu'ils vivent, les règles sont devenues à nos yeux un passage obligatoire, contraignant, douloureux, sale et honteux. Notre sang doit être caché : quand on emprunte un tampon à quelqu'un, on le fait le plus discrètement possible, on ne parle pas de nos menstruations parce que c'est « dégoûtant », on ne fait pas l'amour lorsqu'on a nos règles, les publicités pour les produits d'hygiène féminine nous montrent un liquide bleu et non pas rouge… A présent, on vend même des pilules et des stérilets qui font disparaître la menstruation. Est-il si méprisable d'être femme pour que nous en refusions les manifestations ? Oui, du sang coule entre nos cuisses, oui, cela peut-être douloureux, mais c'est notre corps, notre flux, et il nous faut l'accepter comme toute partie de nous. Ce n'est pas de nos corps que nous devons nous libérer, mais du système de représentations qui nous le donne à voir comme un objet de dédain ! Nous ne sommes pas des machines, nous sommes des femmes, avec nos saignements, nos nausées, nos douleurs, et nous devons nous aimer comme cela !

Poussant toujours plus loin la logique de la surconsommation (achetez, utilisez, jetez), les supermarchés débordent de produits à usage unique pour recueillir nos flux, et les messages publicitaires nous inondent de « encore plus absorbant » et « plus confortables ». Déconnecté de nos corps et de nos existences de femmes, notre sang est devenu l'objet de la concurrence de tampax et nett, à celui qui arrivera à nous fourrer le plus de saloperies dans le vagin !

Et bien moi j'en ai marre, marre d'être une fois de plus un simple pion du capitalisme, marre de mettre des produit dégueulasses dans mon sexe, marre de polluer ma planète pour la seule gloire de l'économie marchande, marre qu'on me refuse le droit de choisir par moi-même ce qui convient à mon corps. Alors je me suis posée des questions, j'ai cherché ici et là et j'ai découvert qu'il existait des alternatives à ces produits de merde, simples, pratiques, saines et économiques. Et puis je me suis dit… peut-être que je ne suis pas la seule à en avoir marre…

Pourquoi arrêter d'utiliser des produits jetables (tampons et serviettes) ?

Pour notre corps :

Les produits synthétiques, tampons comme serviettes, que nous imposons à notre corps chaque mois contiennent des produits chimiques : produits désinfectants, gels absorbants, fongicides, bactéricides, organochlorés (produit de blanchiment), dioxine. La paroi vaginale étant très absorbante, les substances chimiques composant ces produits jetables n'ont alors aucune difficulté à pénétrer notre organisme. Le problème est que notre corps ne sait s'en débarrasser, et il accumule de plus en plus ces toxines, augmentant ainsi les risques de cancer du col de l'utérus, d'endométriose, d'un affaiblissement du système immunitaire, d'infections vaginales, de maux de têtes et de malformations congénitales. De plus, le Syndrome du Choc Toxique (SCT) est dû à l'utilisation de produits synthétiques destinés à rendre les tampons plus absorbants. Bien sûr, la composition n'est jamais apparente sur les emballage : nous n'avons pas le droit de savoir ce que nous mettons dans nos sexes !

De plus, pour celles qui utilisent des tampons, ceux-ci absorbent également les sécrétions naturelles qui nettoient le corps, causant une sécheresse vaginale qui peut déranger l'équilibre microbien du vagin et le rendre plus susceptible aux démangeaisons et risquer de développer des infections bactériennes, et contiennent des fibres abrasives responsables de microcoupures enfermant des particules dans les tissus internes.

Pour notre planète :

Une femme utilise en moyenne entre 10 000 et 15 000 tampons ou serviettes au cours de sa vie, ce qui en fait environ 5 milliards par an, pour la France. Ces milliards de tampons et de serviettes, avec leurs emballages individuels, leurs applicateurs et leurs boîte sont autant de déchets que l'on retrouve dans les sites d'enfouissement et les incinérateurs, quand ce n'est pas directement dans les égouts et les cours d'eau, puis dans les océans, via la cuvette des toilettes. Et je ne parle même pas des dégâts environnementaux liés à leur simple production et aux produits chimiques qui y sont associés, bien avant d'atterrir dans le placard de ta salle de bain !

Quelles alternatives avons-nous ?

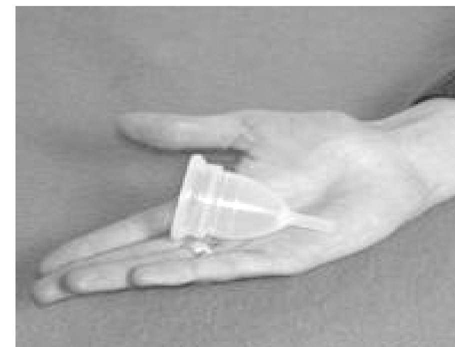
Mais ne soyons pas défaitistes, il existe des alternatives permettant de respecter à la fois nos corps et notre environnement, et qui présentent de surcroît un avantage budgétaire non négligeable.

Coupes menstruelles

Il s'agit d'une coupe souple en forme de cloche, que l'on porte à l'intérieur du vagin. Ces coupes peuvent être faites de caoutchouc naturel dans le cas du Keeper, ou de silicone en ce qui concerne la Divacup et la Mooncup (un peu plus cher mais éliminant les risques d'allergie au latex). Il en existe en plusieurs tailles, différentes selon que la femme a déjà connu un accouchement ou non.

En utilisant ces coupes menstruelles, l'humidité naturelle du corps est protégée, puisqu'elles n'absorbent pas et se contentent de recueillir le flux. De plus, ces réceptacles ont une contenance supérieure à celle du tampon, ce qui permet de les vider moins souvent, une durée de vie de dix ans, offrent tout le confort désiré (une fois en place, on ne le sent pas), et sont parfaitement fiables (pas de fuites) : que des avantages ! L'utilisation en est très simple : on plie la coupe avant de l'insérer dans le vagin un peu à la manière d'un tampon, mais moins profondément et plus orienté vers le coccyx, on la retire à l'aide d'une petite tige (équivalent à la ficelle du tampon), on la vide et la nettoie à l'eau savonneuse lorsqu'elle est pleine et on la remet. Enfin, ces dispositifs nous permettent de mesurer la quantité de nos écoulements, de voir à quoi ils ressemblent, et peut-être de se réapproprier nos corps, d'y être un peu moins étrangères.

Prix : environ 20 euros pour un Keeper, 30 euros pour une Divacup ou Mooncup.



Serviettes en tissus

Utilisées comme les serviettes jetables, elles sont habituellement fabriquées en coton doux ou en flanelle et sont disponibles en plusieurs tailles, laissant la possibilité de choisir la plus adaptée au flux. Certaines marques comportent plusieurs couches de tissu pour absorber les écoulements, alors que d'autres ont moins de couches mais sont dotées d'une doublure imperméable du côté du sous-vêtement. Et pour celles qui ont su apprivoiser le fil et l'aiguille, il est possible de les confectionner soi-même. Des doublures peuvent y être ajoutées, permettant de changer uniquement la recharge et non la serviette entière. Après utilisation, il suffit de la faire tremper puis de la laver, à la main ou en machine, et elles peuvent être utilisées plusieurs années.

Prix : environ 10 à 15 euros selon la taille pour une serviette, 3 euros pour une doublure.